第１００号　２００６．９．１．

南公民館だより

発行：岡山市立南公民館（芳泉小・中学校２階建て体育館の１階）
岡山市当新田３－１　℡（０８６）２６３－７９１９
南公民館ホームページアドレス
http://kouminkan.city.okayama.okayama.jp/minami/

南公民館だよりが発刊１００号を迎えました

初秋の候、皆様にはますますご清栄のことと思います。日頃より、本公民館をご利用いただきますとともに、本館の運営にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。さて、「南公民館だより」も、いよいよ１００号を迎えました。これも講座を支えていただきました皆様や各町内会長さんをはじめとする役員の皆様方の配布へのご協力の賜と感謝しております。ありがとうございました。

なお、今後も、皆様方から親しまれる公民館及び公民館だよりを目指して努力してまいりたいと思いますので、ご理解とご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。

館長　秋山　芳郎

主催講座のご案内

☆転倒･骨折予防教室

受付中

共催：岡山市南地域包括支援センター

いつまでも元気でいられるよう、毎回テーマに沿ったお話と運動を予定しています。

◇日　時

1	９／４（月）	介護予防の必要性
2	１０／１０（火）	加齢による身体機能の変化
3	１１／６（月）	疾患（関節炎等）についての説明
4	１２／４（月）	メタボリック･シンドローム
5	１／２９（月）	転倒予防について～認知編～（仮題）
6	２／５（月）	転倒予防について～住宅環境編～（仮題）

いずれも　１３時～１５時

◇講　師：小林内科診療所　理学療法士

◇対　象：おおむね６５歳以上の方、およびその家族

◇定　員：３０名（先着順。定員になり次第、締め切ります。）

◇受講料：無料

◇持ってくるもの：お茶

◇申し込み：公民館へ電話、もしくは直接窓口へ

または、岡山市南地域包括支援センター（２６１－７３０１）か芳泉サブセンター（２６５－６３０８）へ

※動きやすい服装でお出でください。

☆歴史講座

9/11(月)より受付

千代と一豊の人生～戦国時代純愛夫婦物語～

戦国時代としては珍しく清純な夫婦愛でその生涯を終わった山内一豊、千代の生活や巻き込まれた合戦をどのように乗り越えていったか、その話題を取り上げます。

◇日　時：①１０月２６日「生真面目すぎた夫婦の生活」
②１１月３０日「一豊の合戦の跡を訪ねてみれば」
③１２月１４日「土佐っ子にてこずった一豊の高知入り」
木曜日　１３時３０分～１５時３０分

◇講　師：石本　彰さん（元岡山大学教育学部非常勤講師）

◇受講料：６００円（３回分）

◇定　員：３０名（先着順。定員になり次第、締め切ります。）

◇申し込み：受講料６００円を添えて、公民館窓口へ（電話不可）

☆ニュースポーツに挑戦！

9/11(月)より受付

＝フリスビーでゴルフ＆ストラックアウト＝

フリスビーをゴールに投げて、何回で入るかを競います。子どもから大人まで誰にでもできる簡単で楽しいゲームです。また、フリスビーを的に当てるストラックアウトにも挑戦します。

◇日　時：１０月２１日（土）　９時３０分～１２時

◇講　師：柳本　堯敏さん（市レクリエーション協会理事長）
山下　晴久さん（市レクリエーション協会インストラクター）

◇定　員：３６人（先着順。定員になり次第、締め切ります。）

◇受講料：無料

◇持ってくるもの：お茶、タオル、（雨が降ったら）体育館シューズ
※運動のできる服装でお出でください。

◇申し込み：保険代５０円を添えて、公民館窓口へ

日本レクレーション協会では、全国で行われたチャレンジ・ザ・ゲームの記録をもとに、毎月種目ごとのランキングを発表しています。南公民館で７月１日（土）に行った『ニュースポーツに挑戦～チャレンジ・ザ・ゲーム』のチームも、見事６位や１４位と健闘していますよ。詳しくは日本レクレーション協会のホームページ
http://www.recreation.or.jp/　をご覧ください。

目指せ！エコな生活
☆布わらじを作ってみよう

9/11(月)より受付

家庭で眠っている浴衣や余り布を使って、今話題の布わらじを作ってみませんか？布わらじは履き心地抜群！足の裏と指を適度に刺激するので、とても健康的な室内履きとして使用できます。

◇日　時：１０月３１日、１１月７日（２回とも参加してください。）
火曜日、１３時３０分～１６時３０分

◇講　師：藤原　一正さん（布わらじ作りアドバイザー）

◇定　員：１５名（先着順。定員になり次第、締め切ります。）

◇受講料：無料

◇持ってくるもの：古布（浴衣くらいの薄さの布を７cm 幅で、１ｍ５０cm の長さに切ったものを１５本ほど用意してきてください。できれば木綿がよいです。）、はさみ、ものさし、ざぶとん

◇申し込み：公民館へ電話、もしくは直接窓口へ

＊わらじ作りの道具（台とヘラ）は講座中お貸ししますが、希望者のみ当日実費（セットで１，３００円）でお分けすることもできます。

あなたの声を聞かせてください　公民館講座に対するご意見・ご要望等がございましたら公民館までお寄せください

☆パソコン教室

南公民館パソコンボランティア『みなみパソボラ』の方たちによるパソコン教室を開講しています。
電話または公民館窓口でお申し込み下さい。

10月の教室

●申し込み締め切り…９月２１日（木）
●抽選日……９月２２日（金）

【パソコンでカレンダーや名簿をつくろう】

◇日　時：１０月３日・１０日・１７日・２４日（火）
　　１３時３０分～１５時３０分
◇定　員：１０名（定員を超えると抽選になります）
◇実　費：１，５００円（テキスト代含む）
◇対　象：　文字入力ができる方

11月の教室

●申し込み締め切り…１０月２０日（金）
●抽選日……１０月２１日（土）

【デジタルカメラコース】

デジタルカメラで撮った写真データの取り込みと加工の仕方を学びます。

◇日　時：１１月２日・９日（木）
　　１３時３０分～１５時３０分
◇定　員：１０名（定員を超えると抽選になります）
◇実　費：１，０００円（テキスト代含む）
◇持ってくるもの：デジタルカメラ・取扱説明書・付属品一式（アダプター・メモリー）

※ノートパソコンをご持参できる方は申し込み時にお知らせ下さい。
※抽選に受かった方のみ、抽選日以降ご連絡いたしますので、ご了承下さい。

夏休み フリー塾

作ろう！パワーアップ　朝ごはん

ボリューム満点♪

中学生とあそぼう ペーパークラフト

細く切った紙を
くるくるくるくる....

アルコールランプを使ってつくろう

マッチをするのも、はじけるポップコーンを直に見るのも、家ではなかなかできないよね。

夏休み in 公民館

押花でオリジナル作品を作ろう

この花とこの葉っぱを合わせて、ラメを振って…とてもきれい！

子ども映画会

たくさん集まってくれました

セミの羽化をみてみよう

羽化した直後のセミは、透き通った緑色をしています。
とても神秘的です。

しぜんワクワク体験隊

竹細工とそうめん流し

竹を削るのはむずかしい！！
でも、そうめんはおいしい（^^）v

秋からは. . .

☆あじさい文庫（幼児版）
◇日時：毎月第３金曜日
１４時３０分～１５時３０分
◇受講料：無料

☆あじさい文庫（小学生版）
◇９月３０日（土）

☆しぜんワクワク体験隊！
◇１０月７日（土）

＊いろいろ楽しいことを予定しています。
＊詳しい内容は、学校を通してチラシでお知らせします。